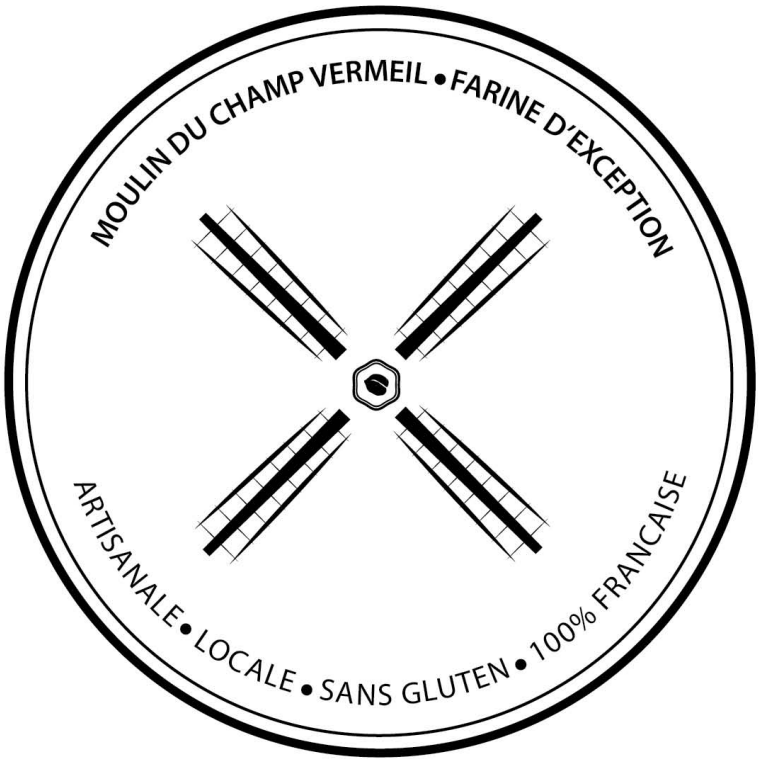
Production & Fabrication
Farine de pois chiche & de riz



Moulin Artisanal du Champ Vermeil

Distribué par

SABOPA

Farine de
POIS CHICHE
d'exception

Artisan meunier depuis 4 generations

Farine Artisanale

100% Française

Production locale

Naturellement sans gluten

Garantie sans additif

Garantie sans ogm

Naturellement hyperprotéinée

Le moulin du Champ Vermeil: Des farines de pois chiche d'exception

Le moulin est situé en Haute Provence, à Annot, dans un environnement privilégié.

La qualité de nos farines artisanales est au coeur de nos préoccupations et reste notre objectif premier.

Nous privilégions les circuits courts et militons pour un approvisionnement local, sans OGM, et 100% FRANCAIS.

Tous nos pois chiche sont cultivés dans le Sud Est de la France (Uzès, Nîmes, Apt, Plateau de Valensole) et sont issus d'une agriculture raisonnée.

Notre farine de pois chiche naturellement HYPERPROTEINEE (21,4 g/100g) est garantie sans aucun additif, et naturellement SANS GLUTEN.

Brigitte Marcel, notre meunière, perpétue un savoir faire ancestral avec passion. Aujourd'hui encore, notre moulin élabore nos farines selon des méthodes traditionnelles.

Notre processus de production artisanal lent, permet un écrasement respectueux du pois chiche sans échauffement, conservant ainsi toutes les richesses nutritionnelles de celui-ci et sa couleur caractéristique jaune or.

A partir de matières premières telles que le pois chiche, le riz, ou très prochainement le maïs, le moulin fabrique de nombreux produits finis de granulométries différentes: crème, semoules, farines et farines micronisées.

Un avenir prometteur ?
Chiche!

Du *pour sauver la planète*

le pois chiche : un incroyable intérêt agronomique, environnemental, sanitaire et nutritionnel
(par son apport protéique)

Les légumes secs sont très intéressants d'un point de vue nutritionnel :

Le pois chiche est l'une des légumineuses qui regorge le plus de protéine ... Avec 21,4 g/100G de protéines, le pois chiche est hyper-protéiné et naturellement sans gluten.

Combiné à des céréales, il permet de couvrir la totalité des besoins en acides aminés.

Le pois chiche constitue donc une véritable alternative aux protéines animales, émettrice de gaz à effet de serre, en limitant le méthane émis par les bovins.

Pour les consommateurs soucieux d'agir en faveur du climat: Manger du pois chiche contribue à lutter contre le réchauffement climatique :

Les légumineuses ont la faculté de fixer l'azote de l'air dans leurs racines. De fait, elles n'ont pas besoin d'engrais chimiques, qui est la principale source de gaz à effet de serre de l'agriculture

Mieux encore, une étude effectuée en 2007 montre que les légumineuses utilisées en tant qu'engrais vert peuvent fournir suffisamment d'azote pour remplacer la totalité des engrais de synthèse actuellement utilisés (sans pour autant réduire la production alimentaire).
Et sous réserve de diversifier les cultures, elles permettent également de limiter le recours aux pesticides.

Santè un atout de 'pois' ...

Aux avantages environnementaux des légumineuses viennent s'ajouter les bénéfices pour la santé

Le pois chiche contient des fibres et de l'amidon résistant, bénéfiques pour le transit et la santé intestinale.
C'est un aliment riche en protéines végétales, en vitamines et en minéraux, ayant un index glycémique faible, pauvre en matières grasses, et sans cholestérol.

Des études ont démontré qu'une consommation régulière de légumineuses aurait des effets bénéfiques sur la santé, tels qu'un meilleur contrôle du diabète, une diminution du risque des maladies cardiovasculaires, et une diminution du risque de cancer colorectal.

Nutriments les plus importants:

***Manganèse
*** Cuivre.
*** Folate
** Phosphore
** Fer
** Zinc
Vit B1/B6/B12

sources : https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=pois_chiche_nu

le 'pois' des traditions ...

À Marseille, on prépare la célèbre panisse,

A Nice, on confectionne la socca.
Socle de la cuisine Niçoise, la socca fait partie d'un ensemble de plats populaires, locaux et typiques.

En Italie, on en fait des panelli et la farinata

En Inde, on en fait des Besan Puda,

En Algerie, on fait la Calentica.

Farine de pois chiche
Extra +
ou
Spècial panisse ?

Nous disposons de plusieurs gammes de farines correspondant à vos attentes:

Extra + :

La farine de pois chiche Extra + a été spécialement élaborée pour la réalisation de la fameuse 'Socca nicoise'.

Le travail de broyage, tamisage et micronage confère à cette farine des propriétés spécifiques qui lui permettent de frire, sans cuisson préalable.

Spécial panisse :

Plus généraliste, cette farine a été spécialement élaborée afin de garantir un tenue parfaite après ébullition et cuisson.

Cette farine convient notamment à la réalisation des panisses, des pâtisseries et recettes salées en tous genres nécessitant une cuisson par ébullition préalable.

Idèes Recettes ...

Socca Nicoise

……..

300g de farine de pois chiche
90 cl d'eau
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

……..

Dans un saladier mettre 90 cl d'eau froide , ajouiter les ingrédients battre énergiquement au fouet pour éliminer tout grumeau.

Filtrer au chinois .

Préchauffer le four au en position maximale 10 mn

Sur une plaque circulaire préchauffée répartir 4 cuillères à soupe d'huile d'olive verser une quantité de 2 à 3 mm de pâte et cuire au grill , percer à la pointe du couteau les éventuelles cloques .
lorsque la surface de la crêpe est bien dorée même légèrement brûlée en certains points ,retirer du four et servir rapidement en coupant en petits carrés de 5 cm de côté. Bien poivrer .

Spécialité niçoise par excellence

Panisse de Marseille

……..

300g de farine de pois chiche
1 litre d'eau
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

……..

Aligner une dizaine de petites coupelles légèrement huilées

Tamisez la farine de pois chiche au dessus d'un grand faitout rempli d'1 litre d'eau froide ,délayer avec un fouet .

Ajouter le sel et l'huile d'olive .

Porter à ébullition , et cuire 20minutes sans cesser de tourner énergiquement à la spatule en bois , attention aux éclaboussures .

Verser dans chaque soucoupes une quantité suffisante de la préparation , rapidement car en quelques minutes la pâte va se figer tasser avec le dos de la cuillère.

Ainsi préparées , on peut les garder jusqu'au lendemain .

Au moment de les cuire , démouler, les couper en tranches de 2cm de largeur comme de très grosses frites .

Les frire à l'huile (d'olive si possible) jusqu'à ce qu'elles soient dorées , saler et bien poivrer.

Cake Marseillais

150 g de farine de pois chiche
2 cuillères à café de cumin moulu
3 oeufs
2 verres d' huile d'olive
1 verre de lait
1/2sachet de levure chimique
Sel

Mélanger les ingrédients.

Verser dans un moule à cake huilé et laisser cuire environ 40 min à 175°C (Thermostat 6).

Couper en tranches fines.

Il se marie avec le caviar d'aubergines ou la tapenade !

Panelle de Palerme

1,5 l d'Eau
10 g de Sel
10 g de Persil haché
10 Pain rond au sèsame
Huile
Poivre
500 g de Farine de pois chiche

Pour préparer vos panelles, versez dans une grande marmite 1,5l d'eau froide.
Tamisez à l'intérieur la farine de pois chiche et fouettez énergétiquement pour éviter la formation de grumeaux (et c'est pourquoi l'eau doit être bien froide).
Allumez le feu (feu doux).

Ajoutez le sel et le poivre et mélangez continuellement pour que la préparation n'accroche pas à la marmite. Lorsque le mélange commence à bouillir, faîtes cuire encore 10 à 12 minutes.
Tournez toujours énergétiquement pour éviter les grumeaux – s'ils venaient à se former, éliminez-les en passant votre préparation au mixeur.

A la fin de la cuisson, ajoutez le persil et maintenez votre préparation au chaud en la recouvrant d'un film plastique.
Étalez rapidement 30 à 40 gr de la préparation (qui doit rester chaude) sur le dos de 50 petites assiettes en plastique pour 2-3 mm d'épaisseur.
Laissez sécher pour que les petits disques puissent se détacher sans se fendre (plus ou moins 30 minutes seront nécessaires).

Faîtes chauffer l'huile et frire vos panelle quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles dorent.
Absorbez l'huile des panelle avec un essuie-tout.

Il ne vous reste plus qu'à couper en deux vos pains au sésame pour en faire des sandwichs avec 5 panelle chacun.

Mangez les panelle encore chaudes.

Calentica Oranaise

1 pot de yaourt nature
2 pots de farine de pois chiche
4 pots d'eau
1c à c de cumin
1c à café rase de sel
1 oeuf
3 c à soupe d'huile d'olive

Mettre dans un grand bol le yaourt, le sel, le cumin, l'œuf et mélanger.

Ajouter la farine de pois chiche et 1 pot d'eau, bien mélanger, puis terminer avec le reste d'eau et l'huile.

Battre rapidement pour éviter la formation de grumeaux.

Verser dans un plat beurré allant au four et cuire à 180°C, 25 à 30min.

A la sortie du four, saupoudrer généreusement de cumin et se régaler tant que c'est chaud !

Chapati, Pain Indien

100g de farine complète
100g de farine de pois chiche
2 cc de sel
100ml à 150ml d'eau

Mélanger les farines et le sel. Pétrir en ajoutant 100ml d'eau puis en fonction de la consistance et de l'absorption de la farine, rajouter éventuellement un peu d'eau.
Pétrir la pâte 5 min pour avoir une pâte lisse et élastique (le crochet du robot le fait très bien pour moi...).
Huiler la pâte et la laisser reposer dans une terrine à couvert 30min.
Découper la pâte en 8.
Mettre une poêle ou une plancha huilée à chauffer.
Prendre une première boule et l'étaler finement sur un plan de travail fariné. On doit obtenir une galette de 15cm de diamètre environ.

Poser la galette dans la poêle bien chaude et laisser 10s du premier côté, puis retourner et laisser 15s. Retourner encore et presser délicatement les bords de la galette avec un torchon, ça va aider la galette à gonfler.
Enduire de beurre fondu et mettre sur une assiette recouvert d'un linge.

Recommencer en empilant les chapatis au fur et à mesure sous le linge.
Les chapatis sont bien sûrs meilleurs mangés frais. Ceci dit, il est possible de les repasser légèrement au four même si ça les sèche un peu.
On peut aussi en congeler une partie une fois cuits.

Pakoras, Beignets Indiens

……..

250 g de farine de pois chiches
12 feuilles d' épinards
1 aubergine
1 pomme de terre
2 oignons
Huile de friture
1 cuillère à café de garam massala
1 cuillère à café de cumin moulu
1 cuillère à café de paprika
1 cuillère à café de curcuma
Sel

……..

Mélanger la farine avec toutes les épices. Saler. Ajouter de l'eau afin d'obtenir une pâte à beignets épaisse.

Laver et essuyer les feuilles d'épinards. Couper l'aubergine en petits dés (environ 2 cm).

Eplucher et couper la pomme de terre en rondelles de 3 mm d'épaisseur. Couper les oignons en rondelles et les éponger.

Tremper tous les légumes dans la pâte. Former des beignets et les plonger dans le bain de friture quelques minutes en les retournant pour que les légumes puissent cuire.

Servir chaud avec du chutney.

Note de l'auteur
Recette proposée par l'association humanitaire KALAM : www.kalam-inde.org.

Farinata

……..

Sel
Poivre
10 cl d'huile
90 cl d'eau
300g de farine de pois chiches

……..

Dans un grand saladier versez la farine, ajoutez l'eau petit à petit et mélangez bien.
Couvrez d'un linge et laissez reposer 4 heures.
Remuez toutes les heures la préparation.

Faites chauffer le four à 200°C.

Ajoutez 5 cl d'huile, le sel et le poivre à la pâte et mélangez.

Versez la préparation dans un moule rond huilé, faites dorer 30 minutes environ. Si vous préférez plus cuit ajoutez 5 minutes de cuisson.

Décorez avec du romarin.

Biscuits a la farine de Pois Chiches

……..

100g de farine de blé
300 g de farine de pois chiches
100g de beurre
30 ml d'huile d'olive
80g de sucre
1 pincée de sel.

……..

Préchauffer le four th.6 (180°C). Recouvrir une tôle à pâtisserie de papier sulfurisé.

Mélanger les farines avec le sucre et la pincée de sel. Faire une fontaine, y verser l'huile et le beurre fondu.
Malaxer pour avoir une pâte homogène
(j'utilise un robot avec des crochets pétrisseurs pour aller plus vite).
Ajouter un peu d'eau si la pâte est trop sèche.

Étaler la pâte sur un plan de travail fariné sur une épaisseur de 5 mm.
Découper à l'emporte pièces.
Enfourner et laisser cuire pendant 15 à 20 minutes : les bords des biscuits se colorent légèrement.
Laisser refroidir sur une grille : les biscuits durciront en séchant.

Badjas, Ile Maurice

……..

250 g de farine de pois chiches
60 g de farine de blé
1 gousse d'ail, hachée
1 oignon, râpé
1 tomate pelée et épépinée
4 cuillères à soupe de macédoine surgelée
(ou 1 petite boîte)
2 piment vert
2 bouquet de coriandre fraîche
1 pincée de levure chimique
25 cl d'eau tiède
1 cuillère à café de sel

……..

Travailler à la cuillère en bois ou à la maryse.
Mélanger les deux farines, la levure, et la gousse d'ail.

Ajouter l'eau jusqu'à obtenir une pâte à beignets un peu onctueuse et épaisse.

Incorporer l'oignon, la tomate coupée en petits morceaux et la macédoine de légumes.

Ajouter enfin la coriandre et le piment finement coupés.

Couvrir d'un film plastique et réserver au frais au moins une heure.
Faire frire des petites quantités de pâte.

Azevias, douceurs typiques de Noel Portugais

……

<u>Pour la pâte</u>
500 g de farine
3 à 4 cuillères à soupe de graisse (saindoux beurre ou margarine)
50 ml d'eau de vie
1 pincée de sel
<u>Pour le remplissage de pois chiche</u>
1 kg de pois chiches
300 g de sucre brun (ou au goût)
2 citrons (zeste)
1 cuillère à soupe de cannelle en poudre
3 jaunes d'oeuf
200 ml d'eau

……

<u>Pour la garniture</u>: doit cuire le pois chiches avec une pincée de sel, une fois cuits, égoutez-les, pelez-les et passez-les à travers d'une passoire fine.
Prennez le sucre dans une casserole sur la cuisinière avec 200 ml d'eau et laissez bouillir pendant 2 minutes.
Ajoutez la purée de pois chiches, la cannelle et le zeste des citrons râpés.
Laisser bouillir le mélange, en remuant jusqu'à ce que vous voyez le fond de la casserole.
Retirez du feu, incorporez les jaunes d'œufs préalablement battus, et allumez le feu à nouveau pour laisser cuire un peu les jaunes d'oeufs.
Laissez cette farce en repos pendant quelques heures (2 heures).
<u>Pour la pâte:</u> tamisez la farine dans un bol et faire un trou au milieu où s'ajoute le graisse chaude. Mélangez très bien.
Ajoutez l'eau-de-vie et puis pétrissez et ajoutez quelques gouttes d'eau chaude, assaisonnées avec une pincée de sel.
Travaillez très bien la pâte avec les mains et laissez-la reposer dans un environnement chaud (pendant environ 1 à 2 heures).
Puis étalez la pâte avec le rouleau, elle doit rester très mince, et ensuite, avec l'aide d'une tasse, découpez cercles de 10 cm, et remplissez-les avec un peu de la garniture de pois chiche, préalablement préparée.
Pliez les azevias en demi-lunes (comme on fait pour les rissoles) et prennez-les à frire dans l'huile d'olive/ou huile de tournesol chaude. Laissez-les dorer des deux côtés, égouttez-les sur du papier absorbant et laissez-les refroidir légèrement.
Enfin, passez-les dans un mélange de sucre et cannelle, ou saupoudrez de sucre en poudre.

Besan Puda, Galette Indienne

……

1 tasse de farine de pois chiche ;
1 tasse d'eau ;
1 petit oignon ;
2 piments rouge ;
1 cuil. à s. de coriandre frais ;
1 cuil. à c. de sel ;
1 cuil. à c. de poudre de piment ;
4 cuil. à c. de curcuma ;
2 cuil. à c. de cumin en poudre ;
huile.

……

Hacher finement l'oignon, le piment et la coriandre.
Mélanger tous les ingrédients avec la farine.
Ajouter à la fin l'eau pour former une pâte. On peut rajouter un peu d'eau si elle est trop épaisse.
Faire cuire dans la poêle chaude et huilée.
Retourner à mi-cuisson.

Muffins au chocolat

25 cl de lait d'avoine
120 g de chocolat pâtissier a 71 %
40 g de pâte de dattes
1 oeuf
75 g de poudre d'amande
75 g de farine de pois chiches
9 g de poudre à lever

Faire chauffer le lait dans une casserole et le verser dans un Blender.
Ajouter le chocolat et la pate de dattes coupés en morceaux.
Réserver 5 minutes avant d'ajouter l'œuf et mixer l'ensemble.
Verser le tout dans un récipient, ajouter le reste des ingrédients puis fouetter jusqu'à l'obtention d'un ensemble homogène.
Huiler légèrement 12 moules à muffins et répartir la préparation.
Enfourner dans un four préchauffé à 200° pendant 12 minutes.

Muffins aux tomates sechees et origan

Ingrédients pour 6 à 8 Muffins
50 g de farine de riz complet
40 g de farine de pois chiches
40 g de fécule de maïs
2 oeufs
Un yaourt de vache ou végétal
70 g d'huile d'olive
80 g de tomates séchées à huile
1 cuillère à café d'origna séché
1 cuillère à café de poudre à lever Une pincée de sel

Préchauffer le four à 180°.
Mélanger les farines avec la fécule, l'origan, la poudre à lever et le sel.
Incorporer les œufs, le yaourt et l'huile d'olive.
Ajouter la poudre à lever puis des tomates séchées en morceaux.
Répartir le mélange dans 6 à 8 moules à muffin et enfourner 20 à 25 minutes.
Laisser refroidir avant de démouler.

Tarte aux asperges noisettes et orange

Pour la pâte :
120 g de farine de pois chiches
60 g de poudre de noisettes
40 g d'amidon de maïs
2 cuillères à café de thym
1 cuillères à café de sel
45 g d'huile d'olive
65 g d'eau froide
Pour la garniture
4 à 8 asperges
1 orange
2 oeufs
20 g de lait de riz non sucré
1 pincée de sel

Préparer la pate :
Dans un saladier à l'aide d'une fourchette mélanger la farine de pois chiches, la poudre de noisette, l'amidon, le thym et le sel.
Ajouter l'huile d'olive et l'eau, puis remuez avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.
Former une boule et couvrir le saladier dans torchon propre.
Laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur. Diviser la boule de pâte en deux. Étalez les deux moitiés entre deux feuilles de papier cuisson afin de d'obtenir deux rectangles. Éliminer la feuille de papier cuisson au-dessus et pincer le bord afin de créer des bordures hautes pour la garniture.
Préchauffez le four à 180°

Préparer la garniture :
Plonger les asperges dans une casserole d'eau bouillante salée pendant cinq minutes.
Égoutter et rincer sous un filet de froide. Laver l'orange, râper finement le zeste et presser le jus.
Dans un saladier, battre les œufs, Puis incorporez 30 g de jus d'orange, le lait de riz, le zeste et le sel.
Versez la préparation sur les fond de tarte, Disposez les asperges par dessus, Puis enfournez pendant 30 minutes. Ces tartes individuelles peuvent être accompagnées d'une salade de jeunes pousses.

Moelleux chocolat fraises aux pois chiches

15 cl de lait végétal
150 g de chocolat noir à 71 %
2 oeufs
150 g de pois chiches cuits
50 g de farine de pois chiches
5 g de poudre à lever
8 cuillères à café de confiture de fraises

Faire chauffer le lait dans un récipient puis ajouter le chocolat et le faire fondre.

Dans un Blender, déposer les oeufs, les pois chiches et la ganache chocolat. Mixer jusqu'à obtention d'un ensemble homogène.

Verser la préparation dans un récipient, Puis ajouter la farine et la poudre à lever.
Fouetter.

Chemiser un moule carré de 20 cm de diamètre et verser la préparation.
Répartir les 8 cuillères de confiture sur toute la surface du gâteau, en faisant des petits tas.
A l'aide de la pointe d'un couteau, dessiner des traits sur les tas de confiture.

Enfourner dans un four préchauffé à 180° pendant 20 minutes.
Laisser le gâteau totalement refroidir avant de le démouler.

Gressins

……..

125 g de farine de riz complet
25 g de farine de pois chiches
25 g de fécule de maïs
Une cuillère à soupe de graines de chia moulues
60 ml d'eau
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
1 cuillère à soupe du de sèsame
1 cuillère à café de poudre à lever
1 pincée de sel
2 cuillères à soupe de graines de sèsame

……..

Préchauffer le four à 180°
Mélanger les farines avec la fécule de maïs, Les graines de chia, la poudre à lever et le sel.
Ajouter l'eau, le vinaigre et l'huile de sésame
Pétrir pour obtenir une boule de pâte bien souple et non collante.
Diviser la pâte en 16 portions, puis, sur une feuille de papier cuisson rouler délicatement chaque boule en un long boudin de 17 cm environ, que l'on roule ensuite généreusement dans les graines de sésame.

Faire glisser la feuille sur une plaque au four et enfourner pour 20 minutes environ jusqu'à ce que les gressins commencent à dorer.

Beignets aux courgettes

……..

1 oignon
10 cl d'eau
1 courgette moyenne
1 bouquet de persil
5 gousses d'ail
2 oeufs
60 g de farine de pois chiches
2 cuillère a café de poudre à lever
1 c à c de gingembre en poudre
Sel et poivre

……..

Tailler l'oignon finement, le déposer dans une poêle avec l'eau et faire revenir sur un feu vif jusqu'à ce que l'eau soit totalement évaporé.

Ôter les extrémités de la courgette, la laver et la râper finement.

Tailler également le persil et les gousses d'ail après avoir ôté le cœur.
Déposer tous les ingrédients dans un récipient et mélanger à la cuillère jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène.

Ajouter le reste des ingrédients
Rectifier l'assaisonnement si besoin.
Faire chauffer une poêle avec l'huile d'olive.

Avec de deux cuillères, déposer une cuillère à café de préparation afin de lui donner une forme ronde.

Laisser cuire 3 à 4 minutes sur feu moyen de chaque côté.